ПОХУДЕТЬ БЕЗ ПРОБЛЕМ

Анна Вишневская

Кремлевская диета

БЛЮДА ИЗ МЯСА И РЫБЫ

ВЕКТОР

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Кремлевская диета, главное достоинство которой – минимум ограничений и максимум эффекта, является на сегодняшний день самой популярной и самой результативной программой для похудения.

В книге профессионального диетолога-консультанта Анны Вишневской собраны лучшие рецепты мясных и рыбных блюд для Кремлевской диеты с указанием их «стоимости» в у. е.

- Анна Вишневская
  - ВСТУПЛЕНИЕ
  - БЛЮДА ИЗ МЯСА
    - ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ
    - ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ С КАБАЧКОМ
    - ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ С ОВОЩАМИ
    - СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С ШАМПИНЬОНАМИ
    - СВИНЫЕ КОТЛЕТЫ В ОСТРОМ СОУСЕ С ПЕРЦЕМ
    - КРОЛИК С МАСЛИНАМИ
    - СВИНИНА С ЦУКИНИ
    - ФИЛЕ ГОВЯДИНЫ В ГРИБНОМ СОУСЕ
    - БУЖЕНИНА ФАРШИРОВАННАЯ
    - СВИНЫЕ РУЛЕТЫ СОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ
    - СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С САЛАТОМ
    - ПИКАНТНЫЙ СВИНОЙ ШНИЦЕЛЬ С СЫРОМ
    - ФИЛЕ ГОВЯДИНЫ ПОД ПИКАНТНЫМ СОУСОМ
    - МЯСО ПО-ЦЮРИХСКИ
    - ШНИЦЕЛЬ С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ
    - РУЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С ЦУКИНИ
    - РУЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ
    - СВИНИНА В ХРУСТЯЩЕЙ ПАНИРОВКЕ
    - СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С ОРИГИНАЛЬНЫМ ГАРНИРОМ
    - ЛЮЛЯ-КЕБАБ
    - ГОВЯЖИЙ СТЕЙК С ОБЖАРЕННЫМ ЛУКОМ
    - ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНИНА С ЛЕГКИМ САЛАТОМ
    - ПРЯНЫЕ ТЕФТЕЛИ С ОСТРЫМ СОУСОМ
    - КРОЛИК,ТУШЕННЫЙ С ПОМИДОРАМИ
    - АРОМАТНОЕ РАГУ С МЯСОМ
    - ОСТРЫЙ СТЕЙК ИЗ ГОВЯДИНЫ
    - ПИКАНТНЫЕ РУЛЕТИКИ ИЗ СВИНИНЫ
    - ХРУСТЯЩИЙ СВИНОЙ ШНИЦЕЛЬ С САЛАТОМ
    - ФРИКАДЕЛЬКИ С МОРКОВНЫМ СОУСОМ

- РОСТБИФ С ОВОЩНОЙ СОЛОМКОЙ
- ПРЯНЫЕ ОТБИВНЫЕ КОТЛЕТЫ «ГАУЧО»
- СЭНДВИЧ С ГОВЯДИНОЙ И ТОМАТНОЙ САЛЬСОЙ
- РУЛЕТИКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ
- МЯСО ПО-КАРИБСКИ С ГРИБАМИ И ВИНОМ
- РУЛЕТИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ
- БАРАНЬЯ КОРЕЙКА
- СВИНЫЕ МЕДАЛЬОНЫ ПОД РУМЯНОЙ СЫРНОЙ КОРОЧКОЙ

○ БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ
- СТЕЙК ИЗ ИНДЕЙКИ С САЛАТОМ
- КУРИНЫЕ НОЖКИ С ПОМИДОРАМИ
- ИНДЕЙКА С СОУСОМ ПЕСТО
- ИНДЕЙКА С ФАСОЛЬЮ
- ИНДЕЙКА С ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ
- КУРИНЫЕ НОЖКИ В МАРИНАДЕ С РАЗНОЦВЕТНЫМИ ОВОЩАМИ
- КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА С ЧЕСНОКОМ И ЛИМОНОМ
- ШНИЦЕЛЬ ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ ИЗ АВОКАДО
- КУРИНАЯ ГРУДКА С САЛЯМИ
- КУРИНАЯ ГРУДКА С ПЕРЦЕМ
- КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА С БЕКОНОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ
- ШНИЦЕЛЬ ИЗ ИНДЕЙКИ В ОБОЛОЧКЕ ИЗ БЕКОНА
- МЯСО ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ
- УТИНАЯ ГРУДКА С САВОЙСКОЙ КАПУСТОЙ
- УТИНАЯ ГРУДКА С ЛУКОВО-МАНГОВЫМ СОУСОМ
- МЯСО ИНДЕЙКИ НА ШАМПУРАХ
- ГРУДКА ЦЫПЛЕНКА С ПОМИДОРАМИ
- ЗАПЕЧЕННЫЕ РУЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ
- ШНИЦЕЛЬ ИЗ ИНДЕЙКИ В СЫРНОЙ ОБОЛОЧКЕ
- РАГУ ИЗ КУРИЦЫ В ПИКАНТНОМ СОУСЕ
- РАГУ ИЗ ИНДЕЙКИ В ВИННОМ СОУСЕ
- ЦЫПЛЕНОК С ФАСОЛЬЮ
- ЦЫПЛЕНОК В БЕЛОМ ВИНЕ

○ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ
- СУДАК ПРИПУЩЕННЫЙ
- СТЕРЛЯДЬ В ШАМПАНСКОМ

- ФИЛЕ ЛОСОСЯ С СОУСОМ ИЗ ШПИНАТА
- НЕЖНОЕ ФИЛЕ ЛОСОСЯ
- РЫБА СВЕЖАЯ И КОПЧЕНАЯ В ПРЯНЫХ ТРАВАХ
- ФИЛЕ ЛОСОСЯ С МАРИНОВАННЫМИ ПОМИДОРАМИ И РУКОЛОЙ
- РЫБНОЕ РАГУ С ПОМИДОРАМИ
- ЛОСОСЬ ПОД СОУСОМ С КРЕВЕТКАМИ
- ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЦУКИНИ
- РАГУ ИЗ РЫБЫ С ШАМПИНЬОНАМИ И БРОККОЛИ
- ПЕСТРОЕ РЫБНОЕ АССОРТИ
- ЗАПЕКАНКА ИЗ СУДАКА СПОРЕЕМ
- СЕМГА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ
- РУЛЕТИКИ ИЗ КАМБАЛЫ
- ФАРШИРОВАННОЕ ФИЛЕ ЛОСОСЯ
- ФОРЕЛЬ С ПОМИДОРАМИ
- КАРП ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

Анна Вишневская
Кремлевская диета. Блюда из мяса и рыбы

ВСТУПЛЕНИЕ

О Кремлевской диете сегодня знают все. Ей посвящают целые развороты самые популярные газеты и журналы, ее обсуждают дамы на светских тусовках, бизнес-леди, студентки в перерывах между лекциями и домохозяйки на прогулках с детьми. Кремлевская диета, главное достоинство которой – минимум ограничений, действительно поражает воображение. Мясные и рыбные блюда, супы, салаты, и даже алкоголь – да мыслимо ли такое, если вы собираетесь худеть?! Однако практика показывает, что это не просто возможно – это еще и очень эффективно. От вас требуется лишь вести строгий подсчет количества у. е. (углеводных единиц) в пище. Почему, спросите вы?

Известно, что углеводы являются основным источником энергии, необходимой человеку для жизни. Избыток углеводов приводит к тому, что нерастраченная энергия «откладывается» организмом в виде жиров. А при снижении количества углеводов в пище организм извлекает энергию из своих «запасов». Именно эта особенность нашего организма легла в основу Кремлевский диеты, которая предлагает снизить количество углеводов до 40 г в сутки. Это значит, что вы можете практически неограниченно употреблять белковую пищу (мясо, рыба и сыр) и в небольших количествах – растительную. Вам придется отказаться лишь от сладкого и мучного.

Каждому съеденному продукту в зависимости от количества содержащихся в нем углеводов начисляются очки, или *у. е.* (углеводные единицы). Похудение обеспечивается при ограничении рациона до *40 у. е.* в день, сохранение веса – при *60 у. е.,* увеличение – более *60 у. е.*

В этой книге вы найдете лучшие рецепты низкоуглеводных блюд, приготовленных из мяса, птицы и рыбы. Среди них есть те, которые вы сможете легко приготовить, придя вечером с работы, и те, которые украсят ваш праздничных стол. Каждый рецепт сопровождается подробной технологией приготовления и информацией по количеству у. е. в этом блюде. Ешьте на здоровье – и худейте!

С наилучшими пожеланиями,

Ваша Анна Вишневская

БЛЮДА ИЗ МЯСА

ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ

На 4 порции:

800 г свиных шницелей, 2 лимона, 2 ст. ложки оливкового масла, соль, молотый черный перец, 2 веточки майорана.

Приготовление

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Выжать сок из 1 лимона.

2. Лимонный сок перелить в плоскую удлиненную емкость. Смешать с растительным маслом, солью и молотым черным перцем и 10 мин мариновать в нем кусочки мяса. Мясо выложить, нанизать на шампуры и 10 мин обжаривать на гриле.

3. Оставшийся лимон вымыть, нарезать дольками и быстро подрумянить в гриле. Майоран вымыть. Мясо на шампурах подать на стол с лимонными дольками и майораном.

В одной порции 1 у. е.

ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ С КАБАЧКОМ

На 4 порции:

2 зубчика чеснока, 2 веточки розмарина, 100 г оливкового масла, 500 г свиного филе,1 крупный кабачок (цукини), соль, крупномолотый разноцветный перец.

Приготовление

1. Чеснок очистить, измельчить в прессе, розмарин вымыть и оборвать иголочки. То и другое перемешать с растительным маслом. Мясо вымыть, нарезать кубиками, выложить в полученный маринад и выдержать около 2 ч, время от времени переворачивая.

2. Цукини вымыть, разрезать пополам, а затем нарезать толстыми ломтиками. Наколоть на шампуры вперемежку с кусками мяса, по желанию украсить розмарином, после чего обжарить со всех сторон на гриле в течение 8—10 мин, время от времени поливая остатками маринада. Перед подачей на стол посолить и посыпать разноцветным перцем. Хорошо подать с горчичным соусом.

В одной порции 1 у. е.

ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ С ОВОЩАМИ

На 4 порции:

350 г баранины, 4 ст. ложки винного уксуса, 4 ст. ложки оливкового масла, стручок красного сладкого перца, помидор, луковица, нарезанные кубиками, соль, молотый черный перец.

Приготовление

1. Смешать 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль, молотый черный перец и овощи.

2. Мясо нарезать. 2 ст. ложки масла смешать с 2 ст. ложками уксуса, солью, перцем. Сбрызнуть мясо, нанизать на шампуры, обжарить на гриле. Подать с овощами.

В одной порции 2 у. е.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С ШАМПИНЬОНАМИ

На 4 порции:

4 свиные отбивные, 2 луковицы, 500 г шампиньонов, 2 ст. ложки топленого масла, соль, молотый черный перец, 100 г сливок.

Приготовление

1. Репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Грибы обтереть влажной салфеткой, очистить и мелко порубить. Отбивные вымыть, обсушить, тщательно обжарить в сковороде в топленом масле с обеих сторон. Выложить, приправить по вкусу специями и поставить в тепло.

2. Репчатый лук пассеровать до прозрачности в оставшемся в сковороде жире. Затем добавить шампиньоны и тушить, постоянно помешивая, до тех пор, пока не выпарится большая часть жидкости. Приправить солью и молотым черным перцем. Влить сливки и уваривать до густоты.

3. Нагреть духовку до 180°. Неглубокую форму смазать маслом, выложить в нее отбивные и шампиньоны в соусе. Форму плотно накрыть фольгой. Запекать в духовке в течение 12–15 мин. Подать на стол, украсив, по желанию, листиками петрушки.

В одной порции 2 у. е.

СВИНЫЕ КОТЛЕТЫ В ОСТРОМ СОУСЕ С ПЕРЦЕМ

На 4 порции:

3 стручка красного сладкого перца, 1 луковица, 40 г сливочного масла, 4 свиные отбивные, 150 мл мясного бульона, 2 ст. ложки зерен зеленого перца, соль, молотый черный перец.

Приготовление

1. Вымыть сладкий перец и, срезав плодоножки и удалив семена, нарезать дольками. Распустить в сковороде половину сливочного масла и потушить в нем лук до прозрачности. Добавить сладкий перец и тушить под закрытой крышкой 8 мин. Посолить и поперчить по вкусу.

2. Вымыть мясо в холодной зоде, промокнуть салфеткой и слегка отбить тупой стороной лезвия ножа. Разогреть оставшееся масло и обжаривать в нем мясо с каждой стороны по 4 мин. Снять со сковороды, посолить, поперчить и поставить в теплое место.

3. Жир, оставшийся от жаренья мяса, разбавить бульоном. Добавить зерна зеленого перца, прокипятить, а затем выложить в подливку мясо и тушить 3–5 мин.

4. Подавать котлеты с тушеным перцем и подливкой. С этим блюдом хорошо сочетается красное вино типа мерло или каберне.

Водной порции 2 у. е.

КРОЛИК С МАСЛИНАМИ

На 4 порции:

1 кролик, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка розмарина, 6 горошин черного перца, соль, 6 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки томат-пасты, 250 г белого вина, 2 анчоуса, 50 г маслин, 2 ст. ложки каперсов, молотый черный перец.

Приготовление

1. Кролика разрезать на куски. Кожуру лимона натереть, сок отжать. Чеснок, розмарин, перец-горошек измельчить, добавить цедру, соль и 2 ст. ложки растительного масла. Смесью натереть кролика, оставить на 30 мин.

2. В 4 ст. ложках масла обжарить мясо, выложить. В сковороду добавить томат-пасту, вино, довести до кипения. Добавить мясо, тушить под крышкой 40 мин.

3. Анчоусы и маслины нарезать. То и другое, а также каперсы добавить в мясо. Посолить и поперчить. Готовое блюдо посыпать зеленью.

В одной порции 2 у. е.

СВИНИНА С ЦУКИНИ

На 4порции:

3 цукини, 600 г свиного филе, соль, черный молотый перец, 1 пучок петрушки, 1 ст. ложка растительного масла,1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла,2 ст. ложки тертого сыра пармезан.

Приготовление

1. Цукини вымыть, очистить и нарезать кружочками. Свиное филе вымыть, обсушить и хорошо натереть солью и молотым черным перцем. Петрушку вымыть, отряхнуть от капель, оборвать листики и порубить.

2. В сковороде с антипригарным покрытием разогреть растительное масло. Около 20 мин со всех сторон обжаривать в нем мясо. Выложить, завернуть в алюминиевую фольгу и отложить на время.

3. Лук и чеснок очистить и порубить, пассеровать до прозрачности в сливочном масле, добавить ломтики цукини и, помешивая, жарить в течение 5–7 мин. Овощи посолить, поперчить, посыпать петрушкой.

4. Свиное филе нарезать на кусочки, разложить по тарелкам вместе с цукини, посыпать тертым пармезаном. По желанию украсить веточками петрушки.

В одной порции 3 у. е.

ФИЛЕ ГОВЯДИНЫ В ГРИБНОМ СОУСЕ

На 4 порции:

200 г сморчков (свежих или консервированных), 200 г веше нок, 400 г зеленой спаржи, соль, 4 ломтика филе говядины (по 200 г), 4 ломтика копченого шпика, 2 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец, 4 ст. ложки коньяка, 250 мл говяжьего бульона, 100 г сливок.

Приготовление

1. Сморчки и вешенки нарезать. Спаржу очистить в нижней трети и разрезать на кусочки, около 12 мин отваривать в подсоленной воде.

2. Филе обернуть шпиком и сколоть. Жарить 2–3 мин в сливочном масле, приправить специями. Затем поставить в теплое место. Сок от жаренья довести до кипения вместе с коньяком, влить бульон и слегка уварить.

3. Соус заправить сливками, наполовину уварить и приправить специями. В сливочном масле обжарить грибы и добавить спаржу. Подать соус с мясом и грибами. По желанию украсить зеленью.

В одной порции4 у.е.

БУЖЕНИНА ФАРШИРОВАННАЯ

На 6 порций:

1,5 кг филе свинины, 100 г телячьего фарша, 10 г сушеных белых грибов, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки лимонного сока, 8 ст. ложек оливкового масла, 100 г лука-шалота, соль, черный молотый перец, 2 желтка, 250 мл бульона, 150 мл сливок.

Приготовление

1. Грибы замочить; чеснок порубить, смешать с 2 ст. ложками масла, натереть им мясо. Мясо завернуть в пленку, убрать на 2 ч в холодильник.

2. Лук-шалот очистить, порубить, обжарить в 4 ст. ложках масла. Добавить и обжарить фарш. Грибы порубить. Добавить к фаршу и жарить еще 4 мин. Посолить, поперчить. Снять с плиты, добавить, помешивая, желтки. Духовку нагреть до 175°.

3. Мясо извлечь из пленки и надрезать вдоль. В середину выложить начинку, края скрепить. Обжарить со всех сторон в 2 ст. ложках масла, влить бульон и томить в духовке 90 мин, по достижении готовности поставить в тепло. Оставшийся от жаренья сок смешать со сливками, вскипятить, приправить специями, подать к жаркому.

В одной порции 4 у.е.

СВИНЫЕ РУЛЕТЫ СОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

На 4 порции:

1 пучок суповых кореньев, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, тертый мускатный орех, 4 шницеля из свинины, 2 ст. ложки топленого масла, 250 мл бульона,0,5ст. ложки крахмала, соль, молотый черный перец.

Приготовление

1. Суповые коренья очистить и нарезать мелкими кубиками. Около 5 мин тушить в сливочном масле. Добавить сметану. Посолить, поперчить и приправить мускатным орехом.

2. Мясо вымыть, посолить и поперчить. Выложить на него три четверти потушенных кореньев. Шницели свернуть рулетами, скрепить, обжарить в топленом масле. Влить бульон и тушить 20 мин.

3. Рулеты выложить, бульон загустить крахмалом. Разогреть в бульоне остатки кореньев и приправить специями. Рулеты подать на стол вместе с соусом, посыпав петрушкой.

В одной порции 4 у. е.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С САЛАТОМ

На 4 порции:

300 г свиных отбивных, 1 цукини, 4 помидора, 1 кочан салата, 150 г кресс-салата, 3 ст. ложки оливкового масла, соль, молотый черный перец, 3 ст. ложки уксуса, 75 мл бульона,1–2 ч. ложки горчицы.

Приготовление

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать полосками и обжарить со всех сторон в масле до хрустящей корочки.

2. Овощи вымыть, очистить. Цукини нарезать сначала кусочками, а затем – полосками. Помидоры разрезать на 8 частей. Салат очистить, вымыть и нарезать. Кресс-салат вымыть, обсушить, нарезать. Все ингредиенты смешать.

3. Мясо вынуть из сковороды, посолить, поперчить и добавить в салат.

4. В оставшийся после жаренья сок влить бульон, уксус, довести до кипения. Приправить горчицей, специями и залить салат. По желанию украсить зеленью.

В одной порции 4 у.е.

ПИКАНТНЫЙ СВИНОЙ ШНИЦЕЛЬ С СЫРОМ

На 4 порции:

4 свиных шницеля, 1 ст. ложка растительного масла, соль, молотый черный перец,4 помидора, 125 г плавленого сыра, 2 ст. ложки зеленых оливок без косточек, 2 ч. ложки майонеза или другого соуса.

Приготовление

1. Нагреть духовку до 200˚. Мясо вымыть и обсушить. В оливковом масле обжаривать шницели по 2 мин с обеих сторон. Затем выложить, посолить и поперчить.

2. Помидоры вымыть, с оливок слить рассол и нарезать то и другое кружками.

3. Шницели переложить в огнеупорную форму, смазать каждый 0,5 ч. ложки майонеза. Сверху положить ломтики помидоров и сыра, между ними распределить оливки. Запекать в духовке на средней полке около 10 мин. Подать на стол, украсив, по желанию, базиликом.

В одной порции 4 у. е.

ФИЛЕ ГОВЯДИНЫ ПОД ПИКАНТНЫМ СОУСОМ

На 4 порции:

1 кг филе говядины, 2 л мясного бульона из кубиков, 1 корень петрушки, 2 моркови, 0,5 стебля черешкового сельдерея, 3 луковицы, 1 ч. ложка черного перца горошком, 1 лавровый лист, 2 черствые булочки, 4 ст. ложки свеженатертого хрена, соль,0,5 ч. ложки сахарного песка, 4 ст. ложки жирных сливок.

Приготовление

1. Мясной бульон довести до кипения. Мясо вымыть, положить в бульон и около 2 ч варить на слабом огне. Периодически снимать накипь.

2. Репчатый лук очистить, разрезать пополам и сильно подрумянить на сковороде без добавления жира. Остальные овощи вымыть, очистить, все мелко нарезать и вместе с луком и пряностями добавить к мясу и томить на медленном огне 60 мин.

3. *Соус.* С булочек срезать корочку. Отлить 200 мл бульона и размочить в нем булочки, венчиком растереть их в бульоне, добавить хрен. Полученный соус довести до кипения, посолить, приправить сахаром, ввести сливки.

Мясо нарезать кусочками и подать на стол с овощами и соусом.

В одной порции 5 у. е.

МЯСО ПО-ЦЮРИХСКИ

На 4 порции:

500 г телятины, 400 г лисичек, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г сливочного масла,0,5стакана белого вина,0,5стакана бульона, 200 г сливок, 2 ч. ложки крахмала, соль, молотый черный перец.

Приготовление

1. Мясо нарезать полосками, грибы – кусочками, репчатый лук – кубиками.

2. Разогреть растительное масло, добавив треть сливочного, и быстро обжарить мясо на сильном огне.

3. В сливочном масле спассеровать лук. Добавить грибы, обжарить до золотистого цвета и выложить к мясу. Посолить и поперчить.

4. В жир, оставшийся от жаренья, влить вино, бульон и сливки. Соус уварить, загустить крахмалом, приправить специями. Перемешать с мясом и грибами.

В одной порции 5 у. е.

ШНИЦЕЛЬ С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ

На 4 порции:

4 свиных шницеля по 125 г, 1 ст. ложка растительного масла, соль, 1 пучок молодого зеленого лука с головками, 250 г мелких помидоров черри, 150 мл бульона, 50 г маслин без косточек, несколько перьев зеленого лука, 1 ст. ложка сметаны, соль, молотый черный перец.

Приготовление

1. Мясо вымыть и обсушить. В сковороде в масле обжарить шницели. Вынуть из сковороды, посолить, поперчить и поставить в тепло.

2. Овощи вымыть. Стебли лука с головками очистить и нарезать. Помидоры разрезать пополам. Лук потушить в оставшемся в сковороде жире. Влить бульон, добавить помидоры и маслины и тушить 3 мин.

3. Перья зеленого лука нарезать колечками. Сметану смешать с бульоном. Приправить солью, перцем. Сверху выложить шницели. Посыпать колечками лука.

В одной порции 5 у. е.

РУЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С ЦУКИНИ

На 4 порции:

8 свиных шницелей, 2 ст. ложки песто, 4 ломтика ветчины, 4 ст. ложки растительного масла, 100 мл бульона из кубиков, 100 г белого вина, 1 веточка розмарина, 750 г цукини,0,5 ч. ложки тертой лимонной цедры, 1 ст. ложка крахмала.

Приготовление

1. Шницели вымыть, слегка отбить. Посыпать специями и смазать песто. Ломтики ветчины разрезать пополам и выложить сверху. Свернуть рулетами и закрепить.

2. Рулеты обжарить в 3 ст. ложках масла. Влить бульон и вино, тушить около 20 мин.

3. Розмарин порубить. Цукини очистить, нарезать ломтиками, 5 мин обжаривать в масле, приправить специями. Добавить розмарин и лимонную цедру.

4. Рулеты выложить. Оставшийся сок загустить крахмалом, приправить специями. Подать на стол с рулетами.

В одной порции 6 у.е.

РУЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

На 4 порции:

8 тонких шницелей из телятины,0,5пучка базилика, соль, молотый черный перец, 200 г тертого сыра гауда, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка оливкового масла, 150 г говяжьего бульона из кубиков, 1 упаковка замороженных помидоров.

Приготовление

1. Базилик вымыть, оборвать листики. Мясо вымыть, обсушить, посолить и поперчить. Шницели посыпать сыром и разложить сверху по 2–3 листика базилика, свернуть рулетами и скрепить.

2. Сливочное масло разогреть вместе с оливковым и со всех сторон обжарить в нем рулеты. Добавить бульон и помидоры и тушить 20–25 мин.

3. Рулеты выложить из сковороды. Соус посолить и поперчить. Рулеты подать на стол вместе с соусом, украсив оставшимися листиками базилика.

Водной порции 6 у.е.

СВИНИНА В ХРУСТЯЩЕЙ ПАНИРОВКЕ

На 4 порции:

4 ст. ложки очищенных семян подсолнечника, 1 пучок петрушки, 75 г сливочного масла, 2 желтка, 1–2 ст. ложки панировочных сухарей, соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех, 1 кг свинины (лопаточная часть), 2 ст. ложки растительного масла.

Приготовление

1. Семечки обжарить в сковороде без жира. Петрушку вымыть, обсушить, порубить. Смешать то и другое с размягченным сливочным маслом, желтками, сухарями, солью, перцем и мускатным орехом. Нагреть духовку до 180°.

2. Мясо вымыть, обсушить и натереть солью и перцем, выложить на смазанный жиром противень. Кисточкой смазать мясо растительным маслом и запекать в духовке 40 мин.

3. Мясо смазать приготовленной панировкой и продолжать запекать еще около 25 мин. Нарезать на порции и подать на блюде. На гарнир хорошо предложить салат из лука-порея с помидорами.

В одной порции 6 у. е.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С ОРИГИНАЛЬНЫМ ГАРНИРОМ

На 4 порции:

4 свиные отбивные, 2 длинноплодных огурца, 80 г копченого шпика, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль, молотый черный перец, 1 пучок укропа, 4 ст. ложки сметаны.

Приготовление

1. Огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль пополам, ложкой удалить семена, мякоть нарезать кубиками. Шпик нарезать полосками. Лук очистить и порубить.

2. В сковороде разогреть сливочное масло и обжарить в нем, помешивая, шпик до хрустящей корочки. Добавить репчатый лук и пассеровать до прозрачности. Посыпать сахаром и при непрерывном помешивании дать карамелизироваться. Добавить кубики огурца и перемешать. Влить яблочный уксус и в течение 10 мин тушить овощи под крышкой. Чтобы не подгорели, добавить в сковороду немного воды.

3. Отбивные вымыть и обсушить. В сковороде разогреть растительное масло и в течение 15 мин обжаривать в нем со всех сторон мясо. В конце обжаривания посолить и поперчить по вкусу.

4. Укроп вымыть, отряхнуть от капель, оборвать со стеблей и порубить метелочки. Овощной гарнир заправить сметаной, довести до кипения, посолить, поперчить, посыпать укропом. Подать с отбивными.

В одной порции 6 у. е.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ

На 4 порции:

1 кг баранины без костей, 100 г курдючного сала, 4 лукови цы, 1 ч. ложка черного молотого перца, 1 ч. ложка сушеного базилика, соль по вкусу.

Приготовление

1. Лук очистить, вместе с половиной сала измельчить в мясорубке. Оставшееся сало нарезать небольшими кусочками.

2. Баранину вымыть, нарезать кусками и тоже измельчить в мясорубке. Добавить смесь лука и сала, еще раз все вместе пропустить через мясорубку.

3. Фарш приправить перцем, базиликом и солью. Вымешивать 7–8 мин. Затем как следует отбить, накрыть пищевой пленкой и поставить на 1 час в холодильник. Вылепить из фарша колбаски длиной 12–14 см, нанизать их на шампуры, прокладывая кусочками сала. Жарить на углях или на раскаленной сковороде, постоянно переворачивая, 20 мин.

В одной порции 6 у. е.

ГОВЯЖИЙ СТЕЙК С ОБЖАРЕННЫМ ЛУКОМ

На 4 порции:

4говяжьих стейка (по 200 г), 6 луковиц, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 1–2 ст. ложки муки, молодая паприка, 2 ст. ложки топленого масла, 125 мл бульона, 125 мл полусухого красного вина, 1 ч. ложка крахмала, соль, молотый черный перец.

Приготовление

1. Стейки вымыть, обсушить бумажным полотенцем и со всех сторон тщательно натереть молотым черным перцем. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами или, по желанию, натереть на крупной терке.

2. Растительное и сливочное масло разогреть в сковороде и обжарить лук до золотистого цвета, посыпая мукой и помешивая. Посолить, поперчить и приправить молотой паприкой. Лук вынуть из сковороды, выложить в миску, накрыть и поставить в тепло.

3. Топленое масло разогреть в сковороде и обжаривать в нем стейки с двух сторон в течение 3–4 мин. Затем вынуть, немного посолить, завернуть в фольгу и также поставить в тепло.

4. В оставшийся в сковороде сок от жаренья влить бульон и красное вино, помешивая, довести до кипения. Крахмал размешать в холодной воде и загустить соус. Посолить и поперчить.

5. Подать стейки с жареным луком и соусом.

В одной порции 7 у. е.

ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНИНА С ЛЕГКИМ САЛАТОМ

На 6 порций:

около 1 кг свиного филе, 4 веточки эстрагона,0,5пучка петрушки, 1 желток, 2 ч. ложки горчицы, молотый черный перец, 125 мл мясного бульона, 1 пучок редиса, 1 пучок зеленого лука, 6 ст. ложек подсолнечного масла, 4 ст. ложки винного уксуса, соль.

Приготовление

1. Духовку нагреть до 200˚. Свинину вымыть, обсушить. Эстрагон и петрушку вымыть, порубить. Смешать с желтком и горчицей, поперчить по вкусу. Полученной смесью равномерно смазать мясо и выложить его на смазанный жиром противень (противень предварительно сполоснуть под струей холодной воды). Запекать мясо около 50 мин.

2. Редис очистить, вымыть и нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук вымыть, отряхнуть от капель и нарезать колечками.

3. Растительное масло смешать с уксусом, солью и молотым черным перцем; полученным маринадом залить лук и редис. Жаркое нарезать ломтиками и подать с салатом, по желанию украсив листиками зелени.

В одной порции 7 у.е.

ПРЯНЫЕ ТЕФТЕЛИ С ОСТРЫМ СОУСОМ

На 6 порций:

1большая луковица, 1 кг мясного фарша, 3 зубчика чеснока,0,5пучка петрушки, 2 яйца, 3–4 ст. ложки панировочных сухарей, 4 ст. ложки растительного масла, соль, паприка, молотый черный перец.

Приготовление

1. Лук мелко порубить и вместе с фаршем выложить в глубокую миску. Пропустить через пресс чеснок, петрушку мелко порубить. Добавить в фарш вместе с яйцами, панировочными сухарями, солью, молотым черным перцем и паприкой. Тщательно вымешать.

2. Влажными руками разделать фарш на 24 тефтели величиной с грецкий орех. Обжарить тефтели в разогретом растительном масле до золотистой корочки. Выложить на блюдо или наколоть на деревянные шпажки вместе с маринованными овощами. Лучший соус – острая томатная сальса.

В одной порции 7 у. е.

КРОЛИК,ТУШЕННЫЙ С ПОМИДОРАМИ

На 4 порции:

1 разделанный на порции кролик, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки смеси сухих пряных трав, 750 г белого вина, 2 луковицы, 2 моркови, 1 стебель лука-порея, 500 г помидоров, 1 головка чеснока, соль, молотый черный перец.

Приготовление

1. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку растительного масла, добавить пряные травы, влить вино и слегка прогреть. Лук нарезать кубиками, морковь – кусочками, порей – кольцами. Овощи вместе с кусочками кролика выложить в маринад и поставить на ночь в холодильник.

2. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать мякоть крупными кусочками.

3. Мясо вынуть из маринада, посолить и поперчить, а затем обжарить в оставшемся растительном масле. Головку чеснока вымыть и, не очищая, разрезать поперек пополам. Обжарить ее вместе с кроликом, добавить помидоры и маринад и тушить на медленном огне около 60 мин.

В одной порции 8 у.е.

АРОМАТНОЕ РАГУ С МЯСОМ

На 4 порции:

400 г филе говядины, 2 стебля черешкового сельдерея, 2 стебля лука-порея, 1 пучок моркови, 1 стручок красного сладкого перца, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 100 г замороженного зеленого горошка, 4 ст. ложки сухого хереса, 2 ст. ложки соевого соуса, соль, молотый черный перец, карри,0,5пучка петрушки.

Приготовление

1. Мясо вымыть, обсушить с помощью бумажного полотенца и нарезать тонкими полосками. Лук-порей, сельдерей и морковь вымыть, очистить. Нарезать колечками и кусочками соответственно. Стручок сладкого перца вымыть, разрезать пополам, удалить семена, мякоть нарезать тонкими полосками.

2. Растительное масло разогреть в сковороде и на большом огне в течение 3–4 мин обжаривать, помешивая, мясо. Затем мясо вынуть и поставить в теплое место. Огонь немного уменьшить и поочередно обжарить, перемешивая, все овощи.

3. Добавить зеленый горошек, приправить хересом, соевым соусом и карри. Посолить и поперчить по вкусу. Довести до кипения, добавить мясо и дать ему пропитаться. Петрушку вымыть, отряхнуть от капель, оборвать листики и порубить. Посыпать рагу и подать на стол.

В одной порции 8 у. е.

ОСТРЫЙ СТЕЙК ИЗ ГОВЯДИНЫ

На 4 порции:

4 стейка из говядины, 1 кг помидоров,0,5пучка базилика, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зеленого лука с головками, 2 стручка перца чили, 2 ст. ложки топленого масла, соль, молотый черный перец, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ч. ложки красного перца.

Приготовление

1. Помидоры очистить от кожицы, нарезать кубиками. Базилик вымыть, оборвать листики и две трети порубить. То и другое смешать с растительным маслом, солью и молотым черным перцем. Чеснок очистить, измельчить и добавить к помидорам.

2. Зеленый лук очистить, срезать зелень, головки разрезать пополам. Стручки чили очистить от зерен, при желании порубить.

3. Стейки вымыть, 4–5 мин обжаривать с обеих сторон в топленом масле. Выложить, посолить, поперчить, завернуть в фольгу и на время оставить. В сок в сковороде добавить сливочное масло, потушить в нем головки зеленого лука и стручки чили. Добавить красный перец и листики базилика.

4. Стейки подать на стол, полив соком с луком и чили. Томатный соус подать отдельно. Украсить, по желанию, цветками шалфея.

В одной порции 9 у. е.

ПИКАНТНЫЕ РУЛЕТИКИ ИЗ СВИНИНЫ

На 4 порции:

2 луковицы, по 1 стручку красного и зеленого сладкого перца, 4 свиных шницеля, 4 ст. ложки томат-пасты, 2 ч. ложки горошин маринованного зеленого перца, 4 ломтика копченого бекона, 2 ст. ложки растительного масла, молотая паприка, 400 мл мясного бульона из кубиков, 100 г сметаны, 2 —3 ч. ложки темного загустителя соуса, соль, кайенский перец.

Приготовление

1. Лук очистить, нарезать дольками. Сладкий перец разрезать на четвертушки, очистить, нарезать полосками.

2. Шницели посолить и поперчить. Смазать томат-пастой. Горошины перца порубить, половиной посыпать мясо. Накрыть мясо ломтиками бекона, выложить лук, сладкий перец, шницели свернуть и обвязать.

3. Рулеты обжарить в масле. Посыпать молотой паприкой, влить бульон. Накрыть крышкой и тушить 50 мин.

4. Добавить сметану и остатки зеленого перца и довести до кипения. Всыпать загуститель соуса и довести до кипения. Посолить, приправить кайенским перцем и подать рулетики с соусом.

В одной порции 9 у. е.

ХРУСТЯЩИЙ СВИНОЙ ШНИЦЕЛЬ С САЛАТОМ

На 1 порцию:

1свиной шницель (150 г), 1 ломтик ветчины (около 40 г), 1 ломтик сыра эмменталь(30 г), 1 яйцо, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ч. ложка кунжута, 2 ч. ложки муки,1 ст. ложка топленого масла, листья салата, 50 г помидоров, 2 веточки петрушки,1 ч. ложка уксуса, 0,5 ч. ложки горчицы, 1 ст. ложка растительного масла, соль, молотый черный перец.

Приготовление

1. Шницель вымыть, обсушить, отбить. Посолить и поперчить.

2. Ветчину и сыр выложить на одну половину шницеля. Мясо сложить и сколоть зубочисткой.

3. В миске взболтать яйцо. В другой тарелке перемешать панировочные сухари и кунжут. Шницель обвалять сначала в муке, затем в яйце и после – в смеси сухарей и кунжута. Обжаривать в сливочном масле около 5–7 мин с обеих сторон до золотисто-коричневой корочки.

4. Салатные листья вымыть, обсушить, очистить и разорвать на кусочки. Помидоры вымыть и разрезать пополам или на четвертушки. Петрушку вымыть и оборвать листики. Овощи и зелень перемешать. Смешать уксус, горчицу, соль и молотый черный перец. Подбить растительное масло. Шницель выложить На тарелку вместе с салатом и сбрызнуть маринадом.

В одной порции 10 у. е.

ФРИКАДЕЛЬКИ С МОРКОВНЫМ СОУСОМ

На 8 порций:

1 кг смешанного мясного фарша, 4 ст. ложки растительного масла, 500 г тертой моркови, 150 мл овощного бульона, 125 мл сметаны, 2,5 ст. ложки сливочного масла,2 ч. ложки листиков тимьяна, тертый мускатный орех, соль, молотый черный перец.

Приготовление

1. Из мясного фарша слепить 20 фрикаделек, обжарить на сковороде в растительном масле.

2. Морковь отварить в бульоне, измельчить в кастрюле в пюре, немного остудить. Добавить сметану, сливочное масло, тимьян, соль, перец, мускатный орех. Соус подать с фрикадельками.

В одной порции 10 у. е.

РОСТБИФ С ОВОЩНОЙ СОЛОМКОЙ

На 4 порции:

4 куска говяжьего филе, 2 луковицы, 1 пучок кореньев для супа (морковь, корень петрушки, сельдерей), 20 г топленого масла, 2 ст. ложки муки, молотая паприка, 250 мл говяжьего бульона из кубиков, 150 г сметаны, 1–2 ст. ложки лимонного сока, каперсы.

Приготовление

1. Репчатый лук очистить и нарезать кубиками. Суповые коренья вымыть, очистить. Морковь, корень петрушки и сельдерей нарезать сначала на кусочки, а затем – тонкими полосками.

2. Мясо вымыть. Надрезать многократно края с тонким слоем жира. Мясо посолить и поперчить, обжарить.

3. Разогреть половину топленого масла. Помешивая, около 4 мин тушить в нем на среднем огне лук и овощную соломку. Выложить из сковороды.

4. Овощи равномерно распределить на обжаренных кусках мяса и приправить специями. Говяжий бульон хорошо перемешать со сметаной, добавить к мясу и овощам и довести до кипения. Тушить под крышкой 40 мин.

5. Мясо и овощи выложить из сковороды и поставить на время в тепло. В сковороду выложить каперсы, лимонный сок и бульон довести до кипения, приправить специями. Полить соусом овощи и мясо. В классическом варианте этот ростбиф подается с длиннозерным рисом.

В одной порции 10 у. е.

ПРЯНЫЕ ОТБИВНЫЕ КОТЛЕТЫ «ГАУЧО»

На 4 порции:

300 г моркови, 300 г сельдерея, 2 пучка зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, соль, перец, 1 яйцо, 4 куска свиной корейки, 200 мл бульона,0,5 ч. ложки крахмала.

Приготовление

1. Сельдерей и морковь вымыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук вымыть, промокнуть полотенцем, 4 стебля отложить, а остальной нарезать колечками.

2. Разогреть в кастрюле 1 ст. ложку растительного масла и потушить в нем овощи. Вымыть петрушку, обсушить, оборвать листочки, мелко нарезать и добавить к овощам. Влить 4 ст. ложки воды и тушить 5 мин. Потом немного остудить. Вилкой взбить 1 яйцо, вылить на овощи и перемешать.

3. Вымыть мясо в холодной воде, обсушить и в каждом куске сделать острым ножом надрез в виде кармана. Наполнить овощной смесью. Отверстие заколоть зубочистками. Разогреть оставшееся масло и обжарить в нем котлеты с обеих сторон. В той же сковороде обжарить целиком стебли зеленого лука. Посолить и поперчить по вкусу.

Сок от жаренья разбавить бульоном и загустить разведенным в холодной воде крахмалом. Соус посолить и поперчить. Мясо подавать с соусом.

В одной порции 11 у. е.

СЭНДВИЧ С ГОВЯДИНОЙ И ТОМАТНОЙ САЛЬСОЙ

На 1 порцию:

2помидора, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка зелени петрушки, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 г филе говядины, 1 кусок багета длиной 10 см, 2 ст. ложки тертого швейцарского сыра, соль, перец по вкусу.

Приготовление

1. Помидоры вымыть, сделать сверху крестообразный надрез, обдать кипятком, снять с них кожицу, мелко нарубить. Чеснок очистить, измельчить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать.

2. В миске смешать нарубленную мякоть помидоров, чеснок и зелень. Посолить, добавить 1 ст. ложку оливкового масла и перемешать. Разогреть духовку до 180°.

3. Как следует разогреть сковороду, добавить оставшееся масло и разогреть его в течение 4–5 мин. Кусок говядины поместить в разогретую сковороду, жарить по 4 мин с каждой стороны. Багет разрезать вдоль пополам, положить на каждую половину по 2 ст. ложки томатной сальсы, присыпать сыром и поставить в духовку на 5 мин. Вынуть из духовки. На один кусок горячего багета положить жареную говядину, приправить по вкусу, накрыть оставшимся куском багета.

В одной порции 11 у. е.

РУЛЕТИКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

На 4 порции:

4 отбивные из телятины, соль, молотый черный перец, 125 г моцареллы, 2 зубчика чеснока, 5 зеленых оливок, 2 ст. ложки каперсов, 60 г рубленого миндаля, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки рубленого базилика, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 2 стебля черешкового сельдерея, 2 лавровых листа, 150 мл красного вина, 450 г помидоров кусочками.

Приготовление

1. Мясо посолить и поперчить. Сыр натереть. Чеснок очистить и измельчить. Оливки мелко порубить. Смешать моцареллу, чеснок, оливки, каперсы, миндаль, панировочные сухари, базилик, яйцо. Посолить и поперчить. Смесь выложить на мясо, скатать рулетами, сколоть.

2. Рулеты со всех сторон обжарить в растительном масле. Сельдерей вымыть, очистить, мелко нарезать и обжарить, добавив к рулетам. Залить красным вином, добавить лавровый лист и тушить 5 мин при слабом кипении. Добавить кусочки помидоров и тушить все около 30 мин. Посолить и поперчить. По желанию украсить блюдо пряными травами.

В одной порции 12 у. е.

МЯСО ПО-КАРИБСКИ С ГРИБАМИ И ВИНОМ

На 4 порции:

1 зубчик чеснока, 1 стебель лука-порея, 1 лимон, 200 г вареного картофеля, 250 г грибов вешенок, 1 зрелая папайя, 350 г говяжьего филе, 3 ст. ложки растительного масла,3 ст. ложки портвейна, 5 ст. ложек соевого соуса, перец.

Приготовление

1. Очистить чеснок. Вымыть порей, снять грубые верхние листья и нарезать стебель сначала кусочками длиной 4 см, а затем тонкими полосками. Ополоснуть лимон горячей водой, вытереть и, не снимая кожуру, нарезать некрупными дольками. Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками и обжарить в антипригарной сковороде в 1 ст. ложке растительного масла.

2. Почистить грибы, самые крупные разрезать пополам. Папайю разрезать пополам вдоль, очистить от косточек и нарезать кусочками средней величины.

3. Нарезать мясо как бефстроганов и порциями поджарить в горячем масле, все время помешивая. Смешать с грибами и, не переставая мешать, поджаривать еще 10 мин, а затем выдавить чеснок. Добавить порей и, помешивая, жарить 5 мин на среднем огне.

4. Влить вино и соевый соус, поперчить по вкусу. Последними добавить картофель и папайю. Тушить 2 мин и еще раз поперчить.

5. Разложить мясо и грибы по тарелкам. Украсить дольками лимона и соломкой из лука-порея.

В одной порции 12 у. е.

РУЛЕТИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

На 4 порции:

4 ломтика филе говядины, 4 ч. ложки горчицы, 8 ломтиков бекона, 8 луковиц,4 маринованных огурчика, 1 ст. ложка тимьяна, 1 пучок кореньев для супа, 3 ст. ложки растительного масла, 125 г красного вина, 250 мл бульона из кубиков, 300 г соленых огурцов, 2–3 ст. ложки загустителя соуса, соль, молотый черный перец.

Приготовление

Мясо вымыть, смазать горчицей, специями и положить сверху по 2 ломтика бекона. Лук очистить, нарезать дольками. Маринованные огурцы разрезать на 4 части. На ломтики мяса выложить по 2 дольки лука, кусочки огурцов, тимьян, свернуть рулетами, скрепить.

2. Коренья очистить, порубить. Обжарить рулеты в масле, выложить. В оставшемся жире пассеровать коренья и оставшийся лук. Вновь выложить рулеты в сковороду, влить вино с бульоном и тушить все 60 мин.

3. Рулеты выложить. Соленые огурцы нарезать кубиками и добавить в бульон. Соус загустить и приправить огуречным рассолом, солью и молотым черным перцем.

В одной порции 12 у. е.

БАРАНЬЯ КОРЕЙКА

На 4 порции:

2 куска бараньей корейки, 200 г помидоров, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 80 г маслин без косточек,3 сушеных помидора, 2 ст. ложки рубленого тимьяна,4 ст. ложки рубленого базилика, 70 г панировочных сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла.

Приготовление

1. Корейку вымыть, посыпать специями. Помидоры очистить от кожицы, нарезать мякоть кубиками и 7 мин тушить в 2 ст. ложках масла. Добавить порубленные чеснок, маслины, сушеные помидоры, зелень, сухари, приправить полученную пасту специями. Нагреть гриль.

2. В смеси растительного и сливочного масла обжарить корейку. Оба куска положить в форму, смазать пастой и запечь в духовке.

3. Мясо нарезать и подать на стол с маринованными овощами.

В одной порции 13 у. е.

СВИНЫЕ МЕДАЛЬОНЫ ПОД РУМЯНОЙ СЫРНОЙ КОРОЧКОЙ

На 4 порции:

12 свиных медальонов (всего около 800 г), 2 ст. ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, 12 половинок консервированных абрикосов, 150 г сыра, соль, черный молотый перец, салат рукола для украшения.

Приготовление

1. Свиные медальоны вымыть и обсушить. В сковороде разогреть масло, обжарить в нем мясо по 5 мин с каждой стороны. Чеснок очистить, нарезать кружочками и за 2 мин до готовности мяса обжарить вместе с ним.

2. Нагреть духовку до 200°. Половинки абрикосов откинуть на сито, дать стечь соку. Сыр нарезать ломтиками толщиной 2–3 мм.

3. Неглубокую форму для запекания смазать жиром. Медальоны посолить, поперчить, распределить в форме, на каждый выложить по половинке абрикоса и ломтику сыра. Запекать в духовке около 10 мин. Подать на стол горячими, украсив руколой.

В одной порции 16 у. е.

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

СТЕЙК ИЗ ИНДЕЙКИ С САЛАТОМ

На 4порции:

4 стейка из индейки (по 200 г), 200 г салатных листьев, 200 г помидоров, 2 ст. ложки растительного масла,0,5 ч. ложки острой аджики, 1 ст. ложка сливочного масла,1 ч. ложка сахара, 200 мл куриного бульона, соль, черный молотый перец.

Приготовление

1. Листья салата вымыть и обсушить. Крупно нарезать. Помидоры вымыть.

2. Стейки вымыть, обсушить, натереть аджикой, смешанной с растительным маслом. Обжарить сначала на большом огне по 2 мин с каждой стороны, затем продолжить жарить 15 мин на среднем огне. Мясо вынуть из сковороды.

3. Сливочное масло разогреть в сковороде и слегка обжарить помидоры, затем посыпать сахаром. В образовавшийся сок влить бульон, дать закипеть. Посолить и поперчить. Мясо нарезать ломтиками, подать с соусом, салатом и помидорами. К этому блюду хорошо подать красное вино.

В одной порции 3 у. е.

КУРИНЫЕ НОЖКИ С ПОМИДОРАМИ

На 4 порции:

8 куриных голеней, соль, молотый черный перец, 2 ст. ложки уксуса бальзамико,1 ч. ложка молотой паприки, 1 ч. ложка сахарного песка, 500 г помидоров, 4 веточки тимьяна.

Приготовление

1. Нагреть духовку до 220˚.

Голени вымыть, обсушить и натереть солью и молотым черным перцем, выложить на смазанный жиром противень и запекать в духовке около 30 мин.

2. Перемешать в небольшой миске уксус, молотую паприку и сахар и во время жаренья периодически поливать этим маринадом голени.

3. Помидоры вымыть, обсушить и крестообразно надрезать. По истечении 20 мин с начала запекания голеней положить помидоры на противень и запекать с мясом оставшиеся 10 мин.

4. Тимьян вымыть и отряхнуть от капель. Оборвать листики с 3 веточек и добавить к помидорам.

Голени подавать на стол, полив их образовавшимся соком и украсив оставшимся тимьяном.

В одной порции 4 у.е.

ИНДЕЙКА С СОУСОМ ПЕСТО

На 4 порции:

1 кг грудки индейки, нарезанной для рулета, соль, молотый черный перец, 150 г готового соуса песто с оливками, 1 пучок базилика, 50 г тертого сыра, 3 моркови,4 луковицы, 50 г маслин без косточек.

Приготовление

1. Мясо вымыть, обсушить, натереть солью и перцем, смазать соусом песто. Базилик вымыть, листики оборвать и вместе с сыром распределить на мясе. Филе свернуть рулетом и перевязать.

2. Духовку нагреть до 180°. Морковь и лук вымыть и очистить. То и другое мелко порубить. Вместе с мясом и маслинами завернуть в фольгу, выложить на холодный противень и запекать в духовке в течение 45 мин.

3. Мясо вынуть из фольги, разрезать на порции и подать с овощами, полив соком, образовавшимся при тушении. Украсить базиликом.

В одной порции 5 у. е.

ИНДЕЙКА С ФАСОЛЬЮ

На 4 порции:

500 г стручковой фасоли, 4 помидора, 4 шницеля из индейки (по 150 г), 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 125 мл куриного бульона, 100 г тертого сыра (например, эмменталь), 1 яичный желток, 2 ст. ложки «листочков» фундука, соль, молотый черный перец.

Приготовление

1. Фасоль вымыть, очистить и около 18 мин варить в подсоленной воде. Помидоры вымыть, очистить и нарезать кусочками. Мясо вымыть и обсушить. Посолить и поперчить. Репчатый лук очистить и нарезать кубиками.

2. Растительное масло разогреть в сковороде и с обеих сторон обжарить в нем мясо. Репчатый лук пассеровать в сливочном масле. Всыпать муку, влить бульон, а затем добавить и расплавить сыр. Посолить и поперчить.

3. Фасоль откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и выложить стручки в форму. Залить соусом и 8 мин запекать в духовке.

4. Желтки взбить и добавить к ним ореховые «листочки». Полученной массой смазать шницели. Мясо около 5 мин запекать в духовке.

5. В жир, оставшийся от жаренья мяса, добавить помидоры и тушить около 5 мин. Посолить и поперчить. Подать, украсив, по желанию, листиками базилика.

В одной порции 6 у. е.

ИНДЕЙКА С ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ

На 5 порций:

1 индейка, 2 яблока, 3 луковицы, 5 ст. ложек топленого масла, 200 г замороженной клюквы или брусники, 1 ч. ложка сухого шалфея, 3 ст. ложки меда, 1 пучок кореньев для супа, 1 л куриного бульона из кубиков, 150 мл сока красной смородины, 4 ст. ложки сметаны, соль, молотый черный перец.

Приготовление

1. Индейку посолить и поперчить. Яблоки нарезать дольками. Две луковицы нарезать кубиками, третью – кольцами. Яблоки и кольца лука потушить в 2 ст. ложках масла. Перемешать со 100 г ягод, шалфеем, медом, заполнить массой индейку и зашить.

2. Коренья мелко нарезать. Поджарить вместе с кубиками лука в масле. Нагреть духовку до 220°. Овощи с индейкой выложить в форму. Запекать 15 мин, затем уменьшить температуру до 180° и запекать, подливая бульон. Добавить в конце остатки ягод.

3. Сок от жаренья вместе с кореньями и ягодами перелить в кастрюлю. Добавить ягодный сок, уварить, протереть через сито. Заправить сметаной, специями. Индейку подать с соусом.

В одной порции 6 у. е.

КУРИНЫЕ НОЖКИ В МАРИНАДЕ С РАЗНОЦВЕТНЫМИ ОВОЩАМИ

На 4 порции:

8 куриных ножек, по 1 стручку красного и зеленого сладкого перца, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 50 г маслин, 1 банка помидоров в собственном соку, 4 ст. ложки оливкового масла,0,5 ч. ложки молотого черного перца, 2 ч. ложки сушеного базилика, сок лимона, по 1 ч. ложке порошка паприки и карри, 125 г красного вина, соль.

Приготовление

1. Нагреть духовку до 200°. Приготовить маринад, приправив масло черным перцем, 1 ч. ложкой базилика, лимонным соком, паприкой и карри. Куриные ножки положить в глубокий противень, залить маринадом и запекать 15 мин в духовке.

2. Стручки сладкого перца разрезать пополам и нарезать кубиками. Лук и чеснок нарезать кубиками.

3. Маслины откинуть на дуршлаг. Вместе с чесноком, сладким перцем и луком разложить на противне. Помидоры мелко нарезать и вместе с соком добавить на противень. Влить красное вино. Посолить, поперчить, посыпать оставшимся базиликом. Запекать мясо еще 30 мин. Подать на стол, украсив рубленой петрушкой и листиками базилика.

В одной порции 6 у. е.

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА С ЧЕСНОКОМ И ЛИМОНОМ

На 4 порции:

4 куриных окорочка, 2 лимона, 2 стебля зеленого лука, 1 пучок петрушки, 8 зубчиков чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла, соль, черный молотый перец, 4 красные луковицы,4 моркови, 125 мл белого вина.

Приготовление

1. Куриные окорочка вымыть и обсушить. Аккуратно слегка отделить кожицу от мяса.

2. Лимоны вымыть горячей водой, обсушить и натереть цедру. Из полутора плодов выжать сок. Зеленый лук и петрушку промыть под водой, очистить, у петрушки оборвать листики, зелень мелко порубить. 4 зубчика чеснока очистить от шелухи и измельчить с помощью чесночного пресса.

3. Нагреть духовку до 220˚. Смешать лимонную цедру, рубленую зелень, чеснок и 1 ст. ложку масла, посолить и поперчить. Черенком ложки равномерно распределить эту начинку под кожицей, втирая в мясо.

4. Окорочка посолить и поперчить. Красный лук очистить от шелухи и разрезать каждую луковицу на восемь долек. Оставшиеся зубчики чеснока очистить от шелухи и разрезать пополам. Морковь вымыть, очистить от кожицы и нарезать крупными кусочками. Куриные окорочка вместе с луком, чесноком и морковью сложить в огнеупорную форму. Остатки оливкового масла смешать с лимонным соком и сбрызнуть им курицу. Жарить в духовке 40 мин, при этом два раза перевернуть. По истечении половины времени жаренья влить вино. Украсить, по желанию, базиликом.

В одной порции 7 у. е.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ ИЗ АВОКАДО

На 4 порции:

по 1 ч. ложке меда, хереса и томат-пасты, 2 ч. ложки молотого перца чили, 4 ст. ложки растительного масла, 4 шницеля из индейки, 2 спелых авокадо, 1 ст. ложка лимонного сока, 4 помидора, соль.

Приготовление

1. Смешать мед, херес, томат-пасту, 1 ч. ложку молотого перца чили и 2 ст. ложки растительного масла. Шницели смазать маринадом и выдержать 20 мин.

2. Плоды авокадо очистить, удалить косточки, сразу сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели, затем измельчить в пюре с помощью миксера. Помидоры обварить кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать мякоть кубиками и добавить к авокадо. Соус посолить, поперчить и приправить 1 ч. ложкой молотого чили.

3. Шницели из индейки вынуть из маринада. Остатки растительного масла разогреть в сковороде и обжаривать мясо по 4 мин с каждой стороны. Выложить, посолить и подать на стол с соусом из авокадо. По желанию украсить листиками кинзы или петрушки.

В одной порции 7 у. е.

КУРИНАЯ ГРУДКА С САЛЯМИ

На 4 порции:

4 филе куриной грудки, 12 ломтиков салями, 1 луковица, 2 зубчика чеснока0,5стебля лука-порея, 20 г сливочного масла, кайенский перец, 75 г брынзы, 1 ч. ложка сушеного розмарина, 1 ст. ложка миндальной стружки, 2 ст. ложкитопленого масла, 125 г белого вина, 300 мл овощного бульона, 2 ст. ложки томатной пасты, 200 г сливок, 1 ст. ложка муки, соль, молотый черный перец.

Приготовление

1. Филе куриной грудки вымыть, промокнуть салфеткой и надрезать вдоль по краю, натереть солью с перцем и выложить на филе салями. Лук и чеснок нарезать мелкими кубиками, а порей – кольцами.

2. В сливочном масле обжарить нарезанные овощи (4 мин). Посолить, поперчить и приправить кайенским перцем. Остудить. Нарезать брынзу мелкими кубиками, посыпать розмарином, смешанным с миндальной стружкой, а затем добавить к жареным овощам.

3. Столовой ложкой выложить начинку на салями. Филе сложить, сколоть зубочисткой и обжарить в топленом масле. Влить в сковороду вино, сливки и овощной бульон, заправить томатной пастой. Тушить 15 мин под крышкой на среднем огне.

4. Рулеты снять со сковороды. Сок от жаренья загустить мукой. Подать на стол, украсив, по желанию, пряной зеленью.

В одной порции 7 у.е.

КУРИНАЯ ГРУДКА С ПЕРЦЕМ

На 4 порции:

1 лайм, 1 ст. ложка меда, кайенский перец, 2 зубчика чеснока, 4 куска филе куриной грудки, по 2 стручка красного и желтого сладкого перца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, /2 пучка кинзы.

Приготовление

1. Нагреть духовку до 200°. Лайм вымыть, срезать кусочек кожуры и нарезать его тонкими полосками. Выжать из плода сок. Мед смешать с цедрой и соком лайма, кайенским перцем. Добавить 1 очищенный и порубленный зубчик чеснока. Филе вымыть, замариновать в маринаде на 20 мин.

2. Сладкий перец вымыть, очистить. Стручки сложить на противень срезом вниз. Запекать в духовке, пока кожица не начнет пузыриться. После этого накрыть мокрым полотенцем и оставить, пока кожица не отделится, а затем снять ее с перца.

3. Мясо вынуть из маринада и выложить на противень. Запекать 15 мин в духовке.

4. Лук и чеснок очистить, порубить и пассеровать в растительном масле. Сладкий перец нарезать, добавить к луку вместе с мясным маринадом и около 2 мин тушить при слабом кипении. Кинзу порубить и добавить к овощам. Подать мясо с соусом.

В одной порции 8 у. е.

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА С БЕКОНОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 4 порции:

4 луковицы, по 2 стручка желтого и красного сладкого перца, 60 г бекона, 4 куриных окорочка, соль, молотый черный перец, сушеный тимьян, 2 ст. ложки растительного масла, 250 г томатной пасты.

Приготовление

1. Репчатый лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Стручки сладкого перца вымыть, очистить, удалить семена и разделительные перегородки, мякоть нарезать небольшими кусочками. Бекон нарезать широкими полосками.

2. Курицу вымыть и тщательно обсушить с помощью бумажного полотенца. Натереть солью, молотым черным перцем и 0,5 ч. ложки тимьяна. Бекон слегка обжарить в сковороде без добавления жира и выложить из нее. В сковороде в растительном масле с обеих сторон обжарить куриные ножки до образования хрустящей золотисто-коричневой корочки, затем выложить их из сковороды.

3. Репчатый лук и кусочки сладкого перца выложить в оставшийся на сковороде жир и тушить около 5 мин.

Добавить томатную пасту, все тщательно перемешать, посолить и поперчить. Выложить на овощи куриные окорочка, накрыть крышкой и тушить около 40 мин.

4. Овощи еще раз приправить солью, молотым черным перцем и тимьяном и подать на стол с куриными окорочками. Украсить, по желанию, рублеными листиками петрушки.

В одной порции 10 у. е.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ИНДЕЙКИ В ОБОЛОЧКЕ ИЗ БЕКОНА

На 4 порции:

4 шницеля из индейки, соль, молотый черный перец, 2 веточки шалфея, 4 ломтика бекона, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 пакетик загустителя соуса для мяса, 750 г замороженной овощной смеси.

Приготовление

1. Нагреть духовку до 200°. Шницели посолить и поперчить. Шалфей вымыть, на каждый шницель положить по 2–3 листика, обернуть мясо беконом и скрепить.

2. Разогреть сливочное масло и обжарить в нем мясо по 2 мин с обеих сторон. Затем переложить в форму и около 8 мин дожаривать в духовке.

3. Шницели поставить в тепло. Оставшийся от жаренья жир довести до кипения со 125 мл воды, добавить загуститель соуса для мяса. Овощную смесь 10 мин отваривать в подсоленной воде, после чего откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

4. Шницели разложить по тарелкам с соусом и овощами.

В одной порции 10 у. е.

МЯСО ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ

На 4порции:

800 г грудки индейки, соль, молотый черный перец, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 4 клубня фенхеля, 1 лимон, 3 ст. ложки топленого масла, 75 мл соевого соуса, 300 мл куриногобульона из кубиков,0,5 ч. ложки кайенского перца, 1 цукини, 200 г листового шпината,2 веточки тимьяна, 1–2 ст. ложки меда.

Приготовление

1. Мясо вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Посолить и поперчить. Репчатый лук и чеснок очистить и нарезать мелкими кубиками. Фенхель очистить. Лимон вымыть под струей горячей воды. Нарезать то и другое ломтиками.

2. Растопить в сковороде топленое масло и со всех сторон обжарить в нем мясо. Добавить репчатый лук и чеснок и жарить с мясом, помешивая. Приправить соевым соусом, влить бульон, добавить кайенский перец, довести до кипения. Добавить ломтики фенхеля и лимона. Накрыть крышкой и 15 мин тушить на среднем огне.

3. Цукини вымыть, очистить и нарезать кусочками. Шпинат перебрать, вымыть и крупно порубить. Тимьян вымыть и оборвать листики. Добавить все перечисленное к мясу и тушить еще 7 мин. Блюдо приправить медом, солью и молотым черным перцем. Украсить, по желанию, пряными травами.

В одной порции 11 у.е.

УТИНАЯ ГРУДКА С САВОЙСКОЙ КАПУСТОЙ

На 2 порции:

1 утиная грудка (350 г),0,5кочана савойской капусты, 150 мл куриного бульона, 4 ст. ложки мадеры, 1–2 ст. ложки загустителя соуса, специи по вкусу.

Приготовление

1. Грудку посыпать специями, обжарить со всех сторон.

2. Капусту нарезать дольками, отварить в подсоленной воде.

3. Мясо выложить на тарелку с капустой. Жир от жаренья развести бульоном и мадерой. Заварить загустителем, приправить по вкусу специями.

В одной порции 11 у. е.

УТИНАЯ ГРУДКА С ЛУКОВО-МАНГОВЫМ СОУСОМ

На 4 порции:

2 куска филе утиной грудки, соль, молотый черный перец,2 ст. ложки оливкового масла, 250 г лука, 1 манго, 1 стручок перца чили, 150 мл куриного бульона из кубиков,3 ст. ложки соевого соуса,0,5ст. ложки крахмала, 1 ч. ложка меда.

Приготовление

1. Утиную грудку вымыть, обсушить и равномерно натереть солью и молотым черным перцем. Разогреть 1 ст. ложку оливкового масла и 5 мин обжаривать в нем грудку кожей вниз. Затем перевернуть и в течение 18 мин жарить до готовности.

2. Лук очистить и разрезать на тонкие дольки. Манго очистить от кожицы и в виде небольших долек срезать с косточки мякоть. Чили вымыть, надрезать вдоль, аккуратно очистить от зерен и мелко порубить.

3. Остатки оливкового масла разогреть в кастрюле и пассеровать в нем до прозрачности дольки лука. Добавить кусочки чили и влить куриный бульон и соевый соус. Варить при слабом кипении 5 мин, посолить и поперчить. Крахмал размешать в небольшом количестве холодной воды и загустить им содержимое кастрюли. Добавить дольки манго и потомить 5 мин в соусе.

4. Утиную грудку выложить из сковороды и поставить ненадолго в теплую духовку, накрыв фольгой. Примерно 2–3 ст. ложки оставшегося от жаренья сока добавить в луково-манговый соус. Еще раз посолить, поперчить, приправить медом, тщательно все перемешать. Утиную грудку нарезать острым ножом тонкими ломтиками, выложить на блюдо, вокруг распределить луково-манговый соус. По желанию украсить листиками петрушки.

В одной порции 11 у.е.

МЯСО ИНДЕЙКИ НА ШАМПУРАХ

На 4 порции:

400 г филе индейки, 6 луковиц, 2 цукини, 1 сосиска, 250 г помидоров черри, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка соуса териаки, 1 ст. ложка рубленого розмарина, 1 огурец,1 пучок редиса, 400 г йогурта, 200 г обезжиренного творога,2 ст. ложки рубленого лука-резанца, перец.

Приготовление

1. Филе нарезать кусками. Лук очистить, все луковицы разрезать пополам. Цукини очистить и нарезать кружочками, сосиску нарезать кусочками. Помидоры вымыть. 2 ст. ложки растительного масла смешать с соусом, розмарином, поперчить.

2. Мясо, сосиску, овощи нанизать на шампуры. Обжарить шампуры в масле, сбрызгивая их маринадом.

3. Огурец, редис очистить, то и другое нарезать кубиками. Йогурт вымесить с творогом, приправить специями, добавить овощи и лук-резанец. Соус и шампуры подать отдельно.

В одной порции 12 у. е.

ГРУДКА ЦЫПЛЕНКА С ПОМИДОРАМИ

На 1 порцию:

150 г филе грудки цыпленка, 1,5 ст. ложки оливкового масла, соль, перец, 250 г помидоров черри, 1 зубчик чеснока, 2 пучка зеленого лука, 3 веточки базилика.

Приготовление

1. Вымыть и обсушить филе грудки цыпленка. Разогреть на сковороде с антипригарным покрытием оливковое масло. Добавить мясо и жарить его с каждой стороны примерно по 5 мин. Посолить и поперчить.

2. Помидоры черри вымыть, обсушить, удалить плодоножку, положить в сковороду и слегка обжарить с мясом. Очистить зубчик чеснока и нарезать его тонкими ломтиками. Зеленый лук вымыть, почистить и нарезать тонкими кольцами. Добавить в сковороду чеснок с зеленым луком и потушить до прозрачного состояния. Приправить солью и перцем.

3. Вымыть и обсушить базилик. Мелко нарубить 2 веточки и добавить их к мясу. Отделить у оставшихся веточек листочки от стеблей.

4. Нарезать филе грудки цыпленка тонкими ломтиками и выложить на тарелку с тушеными помидорами. Украсить листочками базилика и подать на стол.

В одной порции 12 у. е.

ЗАПЕЧЕННЫЕ РУЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ

На 4 порции:

1 стебель лука-порея, соль, 150 г шампиньонов, 60 г ветчины, нарезанной кубиками,2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки рубленой петрушки, молотый черный перец, 4 шницеля из индейки (по 150 г), 1 пакетик сухой смеси для мясного соуса, 200 г сливок, 100 тертого сыра гауда.

Приготовление

1. Порей разрезать вдоль, 2–3 мин бланшировать в соленой воде, откинуть на дуршлаг.

2. Грибы обтереть, очистить, нарезать кубиками, вместе с ветчиной обжарить в растительном масле. Добавить петрушку, посолить и поперчить.

3. Нагреть духовку до 200°. Шницели вымыть, обсушить и разрезать вдоль пополам. Выложить на них лук-порей и грибную смесь. Мясо свернуть рулетами и выложить в смазанную жиром форму.

4. Сухую смесь для соуса размешать в сливках и залить рулеты. Посыпать сыром. Запекать в духовке 30 мин. Хорошо подавать с тушеными овощами.

В одной порции 13 у.е.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ИНДЕЙКИ В СЫРНОЙ ОБОЛОЧКЕ

На4 порции:

по 1стручку красного и желтого сладкого перца, 1 красная луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль, молотый черный перец, 2 яйца, 50 г тертого сыра пармезан,2 ст. ложки смеси рубленой зелени, 4 шницеля из индейки, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 500 г помидоров.

Приготовление

1. Сладкий перец очистить и нарезать полосками. Лук очистить и нарезать дольками, пассеровать в растительном масле. Добавить сладкий перец, влить 100 мл воды, приправить специями и тушить около 10 мин.

2. Яйца взбить с сыром, зеленью, приправить специями. Шницели обмакнуть в яичную смесь, обжарить в сливочном масле.

3. Кусочки помидоров добавить к сладкому перцу, довести до кипения и приправить специями. Подать на стол овощи вместе со шницелями, украсив зеленью.

В одной порции 13 у. е.

РАГУ ИЗ КУРИЦЫ В ПИКАНТНОМ СОУСЕ

На 4 порции:

1 курица (1,5 кг), 250 г лука, 4 зубчика чеснока, 1 веточка мяты, 5 ст. ложек растительного масла, соль, перец, карри, банка консервированных томатов, 300 г замороженного зеленого горошка.

Приготовление

1. Вымыть цыпленка под струей холодной воды, обсушить, промокнув салфеткой, и разрезать на 8 частей ножницами для птицы. Очистить лук и чеснок. Лук мелко порубить, а чеснок пропустить через пресс. Вымыть мяту, стряхнуть капельки воды, оборвать листочки и мелко порубить.

2. Разогреть растительное масло в жаровне, сильно обжарить в нем цыпленка со всех сторон. Посолить, поперчить, вынуть и поставить в теплое место. Положить в жир, оставшийся от жаренья мяса, лук и чеснок и на слабом огне потушить 3 мин.

3. Посыпать лук и чеснок карри, выложить в сковороду консервированные помидоры вместе с соком, добавить кусочки курицы и мяту. Все тушить под крышкой 45 мин на среднем огне. Через 30 мин добавить замороженный горошек и перемешать.

В одной порции 14 у. е.

РАГУ ИЗ ИНДЕЙКИ В ВИННОМ СОУСЕ

На 4 порции:

250 г моркови, 1 кольраби, 1 кг цветной капусты, 100 г стручков зеленого горошка, соль, 500 г грудки индейки, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 125 г сухого белого вина, 100 г сливок, 2 ст. ложки светлого загустителя соуса, 1 ст. ложка лимонного сока.

Приготовление

1. Морковь, кольраби вымыть, очистить и порубить. Цветную капусту очистить, разделить на соцветия. Стручки горошка вымыть. Кольраби, морковь, цветную капусту, горошек отварить в подсоленной воде.

2. Мясо нарезать кубиками. Лук очистить и порубить. То и другое обжарить в сливочном масле. Посолить и поперчить.

3. Овощи откинуть на дуршлаг, отдельно слить отвар. Овощи добавить к мясу, влить 250 мл овощного отвара, вино, сливки, дать закипеть. Загустить. Посолить, поперчить, приправить лимонным соком.

В одной порции 14 у. е.

ЦЫПЛЕНОК С ФАСОЛЬЮ

На 1 порцию:

125 г филе грудки цыпленка, перец, по 70 г белой и зеленой спаржи, 70 г стручковой фасоли, 50 г стручков горошка, 1 пучок зеленого лука, соль, 1 ст. ложка сливочного масла,70 мл бульона, 2 ст. ложки сливок, 30 г помидоров черри, по0,5пучка петрушки и кервеля,1 ч. ложка крахмала, 1 ст. ложка рапсового масла.

Приготовление

1. Мясо поперчить. Спаржу вымыть и удалить концы. Очистить белую спаржу целиком, а зеленую – только в нижней трети, и нарезать длинными кусочками. Стручки фасоли и горошка разрезать пополам. Зеленый лук нарезать кусочками. Бланшировать в подсоленной воде белую спаржу и фасоль 5 мин, зеленую спаржу и стручки – 3 мин, и откинуть на дуршлаг. Потушить зеленый лук в сливочном масле, добавить остальные овощи, влить бульон, сливки, накрыть крышкой и тушить 6 мин.

2. Помидоры вымыть, разрезать пополам и добавить в сковороду. Зелень вымыть, нарубить и подмешать к овощам. Смешать с крахмалом и варить 3 мин. Посолить и поперчить.

3. Поджаривать мясо в горячем рапсовом масле с каждой стороны по 5 мин, посолить, нарезать ломтиками и выложить на тарелку вместе с овощами.

В одной порции 15 у. е.

ЦЫПЛЕНОК В БЕЛОМ ВИНЕ

На 4 порции:

4 луковицы, 1 кочан савойской капусты, 1 цыпленок, 3 ст. ложки рапсового масла, соль, перец, 125 г сухого белого вина, 300 мл овощного бульона, 200 г сливок, щепотка сахара.

Приготовление

1. Лук очистить и нарезать средними ломтиками. С кочана капусты снять привядшие листы, вырезать у него кочерыжку, вымыть и нашинковать соломкой. Тушку цыпленка промыть под струей холодной воды, промокнуть салфеткой и ножницами разрезать на 8 частей.

2. Разогреть рапсовое масло в большой антипригарной кастрюле и на самом сильном огне быстро обжарить куски цыпленка до золотистой корочки. Посолить, поперчить и вынуть из кастрюли.

3. В жир, оставшийся от жаренья, положить лук и капусту и поджарить, помешивая. Посолить и поперчить по вкусу. Влить вино, бульон, сливки и довести до кипения. Добавить обжаренное мясо, убавить огонь до среднего и тушить все вместе около 45 мин. Посолить, поперчить и приправить сахаром. Можно украсить зеленью.

В одной порции 17 у. е.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

СУДАК ПРИПУЩЕННЫЙ

На 1 порцию:

120 г судака, 5 г моркови, 5 г репчатого лука, 5 г сливочногомасла.

Приготовление

1. Рыбу очистить, промыть, разделать на филе с кожей без костей, нарезать на порционные куски, на каждой порции сделать 2–3 надреза кожи.

2. Подготовленную рыбу положить в противень, залить небольшим количеством горячей воды, добавить морковь, репчатый лук, довести до кипения, варить на слабом огне 10–15 мин. Припущенную рыбу при подаче полить маслом.

В одной порции 0 у.е.

СТЕРЛЯДЬ В ШАМПАНСКОМ

На 4 порции:

500 г стерляди, 1 ст. ложка сливочного масла, 20 креветок, сок0,25лимона, 1 стакан сухого шампанского, черная икра.

Приготовление

1. Рыбу вымыть, обсушить, снять кожу, нарезать ломтиками, разложить по порционным сотейникам, плотно, в один ряд, чередуя с вареными раковыми шейками или креветками.

2. Добавить сливочное масло и лимонный сок, влить стакан шампанского, так чтобы рыба была покрыта до половины. Варить 15 мин под крышкой. Готовую стерлядь сразу подать в той же кастрюльке, перед подачей украсив икрой.

В одной порции 1 у.е.

ФИЛЕ ЛОСОСЯ С СОУСОМ ИЗ ШПИНАТА

На 4 порции:

1 веточка розмарина, лавровый лист,0,5пучка тимьяна, 1 ч. ложка горчичных зерен,0,5 ч. ложки семян аниса, 400 г филе лосося, 100 г шпината, 50 мл бульона из кубиков,1 ст. ложка растительного масла, 150 г сметаны, 2 луковицы.

Приготовление

1. Пряную зелень вымыть и вместе со специями положить на дно кастрюли, добавить воды. Поставить в кастрюлю решетку для приготовления на пару. Филе лосося вымыть и 10 мин готовить на пару на среднем огне. Остудить в закрытой крышкой кастрюле.

2. Шпинат вымыть и порубить, лук очистить, мелко нарезать. Бульон вскипятить и уварить в нем шпинат и лук с растительным маслом до состояния пюре. Добавить сметану. Соус посолить, поперчить.

3. Лосося нарезать и подать на стол с соусом из шпината и дольками лимона.

В одной порции 2 у. е.

НЕЖНОЕ ФИЛЕ ЛОСОСЯ

На 4порции:

400 г филе лосося, 1 веточка розмарина, лавровый лист,0,5пучка тимьяна, 1 ч. ложка горчичных зерен,0,5 ч. ложки семян аниса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица.

Приготовление

1. Пряную зелень вымыть и вместе со специями положить на дно кастрюли, добавить воды. Поставить в кастрюлю решетку для приготовления на пару. Филе лосося вымыть, посолить и 10 мин готовить на пару на среднем огне. Остудить в закрытой крышкой кастрюле.

2. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить лук к лососю, поперчить.

3. Лосося нарезать и подать на стол с дольками лимона.

В одной порции 2 у. е.

РЫБА СВЕЖАЯ И КОПЧЕНАЯ В ПРЯНЫХ ТРАВАХ

На 5 порций:

500 г филе трески, 500 г сига или скумбрии горячего копчения, 1 ст. ложка укропа,1 ст. ложка орегано, 1 ст. ложка розмарина, 1 ст. ложка базилика, 1 лимон, 1 яйцо, 100 г сливок, 100 г белого сухого вина, соль, перец по вкусу.

Приготовление

1. Лимон вымыть, нарезать тонкими кружками. Свежую и копченую рыбу нарезать на куски, соразмерные кружкам лимона.

2. Всю зелень перебрать, вымыть, обсушить и мелко нашинковать; перемешать. Миксером взбить яйцо со сливками и вином; посолить, поперчить по вкусу.

3. Духовку разогреть до 200˚. На дно формы для запекания уложить половину нашинкованной зелени. Затем положить куски свежей рыбы, кружки лимона, сверху – куски копченой рыбы и оставшуюся зелень. Залить рыбу соусом и готовить з разогретой духовке 10 мин.

В одной порции 2 у. е.

ФИЛЕ ЛОСОСЯ С МАРИНОВАННЫМИ ПОМИДОРАМИ И РУКОЛОЙ

На 4 порции:

600 г помидоров, 1 лимон, 3 ст. ложки уксуса, соль, молотый черный перец, 6 ст. ложек лимонного масла, 4 ломтика филе лосося, 2 ст. ложки топленого масла, 100 г салата рукола.

Приготовление

1. Помидоры нарезать кружочками и разложить по тарелкам. Кожуру лимона натереть или срезать полосками. Смешать уксус, цедру, соль, молотый черный перец и растительное масло. Сбрызнуть маринадом помидоры.

2. Филе жарить в топленом масле по 4 мин с каждой стороны. Посыпать специями.

3. Руколу вымыть, разорвать на кусочки. Подать с филе лосося и помидорами.

В одной порции 4 у. е.

РЫБНОЕ РАГУ С ПОМИДОРАМИ

На 4 порции:

750 г любого рыбного филе, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 250 г помидоров, 2 ст. ложки растительного масла, 750 мл овощного бульона из кубиков, по 2 веточки петрушки и тимьяна, соль, молотый черный перец, 1 щепотка карри, 150 г сметаны, 100 г оливок без косточек.

Приготовление

1. Репчатый лук и чеснок очистить и порубить. Помидоры нарезать кубиками.

2. Репчатый лук и чеснок пассеровать до прозрачности в растительном масле. Добавить бульон, тушить 20 мин. Зелень вымыть, отряхнуть от капель, оборвать листики, порубить и через 15 мин с начала тушения добавить в бульон, посолить и поперчить.

3. Добавить карри и заправить сметаной. Рыбное филе вымыть и разрезать на кусочки. Добавить в соус вместе с помидорами и томить 8—10 мин. Оливки нарезать кружочками и украсить рагу.

В одной порции 5 у.е.

ЛОСОСЬ ПОД СОУСОМ С КРЕВЕТКАМИ

На 4 порции:

100 г ядер фисташек, 1 луковица, 2 помидора, 600 г филе лосося, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 100 г очищенных креветок, 1 ст. ложка томат-пасты, 300 мл бульона, 200 г сливок, 2 ст. ложки рубленого базилика, 3 ст. ложки загустителя соуса.

Приготовление

1. Порубить фисташки. Лук и помидоры очистить, вымыть. Нарезать то и другое небольшими кубиками.

2. Лосося разрезать на куски, посолить, обжарить в масле.

3. В жире от жаренья обжарить лук. Добавить измельченный чеснок, креветки, томат-пасту, бульон и сливки. Накрыть крышкой, дать покипеть 2–3 мин. Добавить 75 г фисташек, помидоры и базилик, загуститель соуса и приправить специями. Томить около 5 мин. Подать с лососем, посыпав фисташками.

В одной порции 6 у. е.

ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЦУКИНИ

На 4 порции:

По 1 стручку красного, желтого и зеленого сладкого перца, 2 цукини, 100 г небольших луковиц, 4 ст. ложки оливкового масла, 6 зубчиков чеснока, соль, молотый черный перец,1 лимон, 1 веточка розмарина, 750 г филе трески.

Приготовление

1. Сладкий перец вымыть, разрезать каждый на 4 части, очистить, мякоть нарезать кусочками. Цукини очистить, нарезать ломтиками. Лук очистить, нарезать дольками. Нагреть духовку до 200°.

2. Разогреть в сковороде оливковое масло, обжарить в нем сладкий перец, цукини и лук. Чеснок очистить, измельчить в прессе и добавить в сковороду. Выложить содержимое сковороды на противень с высоким бортиком или в глубокую форму, посолить и поперчить. Вымыть лимон горячей водой, нарезать ломтиками, слегка обжарить в сковороде с розмарином.

3. Вымыть, обсушить рыбное филе. Посолить и поперчить. Выложить на овощи с лимоном и розмарином, запекать в духовке 30 мин. Подать, по желанию посыпав крупномолотым черным перцем.

В одной порции 7 у. е.

РАГУ ИЗ РЫБЫ С ШАМПИНЬОНАМИ И БРОККОЛИ

На 4 порции:

500 г рыбного филе, 500 г брокколи, 200 г шампиньонов, 2 ст. ложки лимонного сока,1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г сметаны, 1 пучок укропа, соль, перец.

Приготовление

1. Подготовить овощи. Брокколи вымыть, разобрать на небольшие соцветия, стебли нарезать кружками толщиной 2 см. В кастрюле вскипятить воду, подсолить. Опустить в нее брокколи на 3 мин, затем переложить шумовкой в посуду с холодной водой, через 2 мин откинуть на дуршлаг, дать стечь всей воде. Отвар из-под брокколи сохранить.

2. Шампиньоны вымыть, разрезать на четвертинки, сбрызнуть 1 ст. ложкой лимонного сока. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами.

3. Рыбное филе промыть, нарезать кусочками шириной 2–2,5 см. Сбрызнуть оставшимся лимонным соком и обжарить в растительном масле.

4. В глубокой сковороде растопить сливочное масло, 3 мин обжаривать грибы. Добавить лук и готовить еще 4 мин.

5. Влить 100 мл отвара из-под брокколи, добавить сметану. Положить в сковороду брокколи, посолить, поперчить, перемешать.

6. В середину сковороды выложить кусочки рыбы. Уменьшить огонь, накрыть крышкой, готовить 7 мин.

Готовое блюдо украсить мелко нарезанным укропом и кружками лимона.

В одной порции 7,8 у. е.

ПЕСТРОЕ РЫБНОЕ АССОРТИ

На 4 порции:

2 креветки, 150 г филе лосося, 150 г филе морского окуня, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки лимонного сока, щепотка кориандра, 80 г растительного масла, по0,5стручка красного и желтого сладкого перца, 1 цукини, 4 ломтика бекона, по 1 пучку петрушки и лука-резанца, 1 луковица, 250 г творог,150 г обезжиренного йогурта.

Приготовление

1. Креветки очистить, разрезать вдоль пополам. Рыбу разрезать на 8 кусков. Чеснок измельчить, смешать с лимонным соком, кориандром, солью, черным перцем и 2 ст. ложками растительного масла. В маринаде на 30 мин оставить креветки, рыбу.

2. Овощи нарезать, быстро отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Каждый кусок рыбы обмотать половинкой ломтика бекона, нанизать с креветками и овощами на шампуры, обжарить со всех сторон по 3 мин.

3. Для приготовления соуса пряные травы мелко порубить. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Творог перемешать с йогуртом, подлив при желании немного кипяченой воды. Добавить зелень и репчатый лук, посолить, поперчить и подать на стол с шампурами.

В одной порции 8 у. е.

ЗАПЕКАНКА ИЗ СУДАКА СПОРЕЕМ

На 4 порции:

500 г лука-порея, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 4 помидора, 800 г филе судака (или сайды), соль, молотый черный перец, 2 ст. ложки сливочного масла, 150 мл белого вина, 200 мл сливок, 200 мл молока, 2 ст. ложки лимонного сока, 200 г сыра с голубой плесенью.

Приготовление

1. Порей вымыть, очистить, разрезать вдоль пополам и нарезать кусочками. Репчатый лук и чеснок очистить и нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Рыбное филе вымыть, обсушить, нарезать кусочками, посолить, поперчить. Порей около 0,5 мин бланшировать в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой.

2. Нагреть духовку до 180°. В сковороде в сливочном масле пассеровать репчатый лук и чеснок. Развести белым вином и быстро довести до кипения. Добавить сливки, молоко и, помешивая, довести до кипения, посолить, поперчить и приправить лимонным соком. Сыр нарезать кубиками и расплавить в соусе.

3. Форму для запеканки смазать жиром. Слоями уложить в нее порей, помидоры и рыбу. Залить сырным соусом. Запекать в духовке около 35 мин. По желанию украсить пряными травами.

В одной порции 9 у. е.

СЕМГА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ

На 1 порцию:

200 г филе семги, лимонный сок,0,5луковицы,0,5стручка чили, 1 стебель зеленого лука, 1 помидор, по 1 веточке розмарина и тимьяна, щепотка кайенского перца,2 маслины,1 пластина слоеного бездрожжевого теста, 75 мл бульона.

Приготовление

1. Семгу сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и поставить на 15 мин в холодильник.

2. Лук нарезать кубиками. Чили порубить. Зеленый лук нашинковать колечками. Помидор очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Зелень вымыть и порубить.

3. Смешать овощи с зеленью, приправить кайенским перцем, солью, молотым черным перцем, сбрызнуть лимонным соком. Около трети отложить в сторону. Маслины мелко порубить.

4. Нагреть духовку до 180°. Тесто выложить на рабочую поверхность, посыпанную мукой, и слегка раскатать. На тесто выложить кусок рыбы, а на него помидорный салат. Посыпать маслинами и завернуть в тесто, как рулет. Положить на противень, застланный бумагой для выпекания, и запекать около 25 мин.

5. Оставшиеся овощи залить бульоном и припустить под крышкой в течение 4 мин. Полученный соус можно подать отдельно или полить рулет перед подачей на стол. Украсить пряной зеленью.

В одной порции 10 у. е.

РУЛЕТИКИ ИЗ КАМБАЛЫ

На 4 порции:

300 г шпината, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, мускатный орех, 1 ст. ложка сметаны, 4 апельсина, 2 моркови, 12 штук филе камбалы, 125 мл бульона из кубиков со вкусом рыбы.

Приготовление

1. Шпинат вымыть. Лук порубить и пассеровать в масле. Добавить шпинат и довести его до готовности.

Слить излишки жидкости, смесь посолить, приправить молотым черным перцем и мускатным орехом. Добавить сметану.

2. Выжать сок из 1 апельсина, остальные очистить, нарезать мякоть на кусочки, отдельно слить сок. Морковь нарезать соломкой.

3. Мякоть апельсинов посолить. Шпинат выложить на филе, свернуть и скрепить. Апельсиновый сок разогреть с бульоном, выложить в соус рулетики и тушить 15 мин. За 5 мин до окончания добавить в сковороду кусочки апельсиновой мякоти и морковь. Подать на стол, посыпав зеленью.

В одной порции 12 у. е.

ФАРШИРОВАННОЕ ФИЛЕ ЛОСОСЯ

На 4 порции:

2 луковицы, 1 морковь, 2 стебля сельдерея, 1 ч. ложка тмина, 600 г филе лосося,30 г кураги, 20 г имбиря, 30 г грецких орехов, 20 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 30 г растительного масла, 500 г помидоров,0,5 ч. ложки сушеной душицы, 1 апельсин, перец, соль.

Приготовление

1. Луковицу, морковь и стебель сельдерея порубить и 15 мин отваривать в 1 л подсоленной воды с добавлением тмина.

2. Рыбу разрезать на 4 куска и сделать надрезы в виде кармашка. Измельчить курагу, имбирь, стебель сельдерея и орехи, перемешать со сливочным маслом, посолить и заполнить этой массой кармашки. Куски рыбы обернуть пергаментом, перевязать и варить в бульоне 15 мин на слабом огне.

3. Чеснок и луковицу нарезать мелкими кубиками и пассеровать в растительном масле. Добавить мелко нарезанные помидоры, посыпать душицей. Тушить 10 мин.

4. Цедру апельсина натереть, а мякоть нарезать кусочками и добавить к помидорам. Слегка потушить, посолить и поперчить по вкусу. Соус сервировать вместе с лососем. Блюдо можно украсить дольками апельсина, помидора и зеленью.

В одной порции 13 у. е.

ФОРЕЛЬ С ПОМИДОРАМИ

На 4 порции:

1 кг помидоров, 2 луковицы, 1 пучок разных пряных трав,

2 ст. ложки оливкового масла, соль, молотый черный перец, сахар, 2 зубчика чеснока,1 разделанная форель (около 800 г), сок 'Г2 лимона.

Приготовление

1. Духовку нагреть до 200°. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать небольшими кубиками. Лук очистить и мелко порубить. Зелень вымыть, отряхнуть от капель и тоже мелко порубить.

2. Лук обжарить в оливковом масле. Добавить помидоры и зелень, тушить 10 мин. Приправить солью, перцем, сахаром.

3. Чеснок очистить. Рыбу вымыть, обсушить, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Чеснок измельчить и распределить внутри рыбы. Форель выложить в форму, полить приготовленным томатным соусом и запекать в духовке под крышкой 30 мин. По желанию украсить лимоном и зеленью.

В одной порции 14 у. е.

КАРП ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

На4 порции:

2 карпа, 2 ст. ложки лимонного сока, пучок петрушки, 4 ст. ложки сливочного масла,4 ст. ложки панировочных сухарей, 1 луковица, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложкатомата-пюре, 1 лавровый лист, 1 банка томатов в собственном соку, 2 ч. ложки уксуса бальзамико, 150 г ветчины, 100 г рубленых оливок.

Приготовление

1. Карпов посолить, поперчить и сбрызнуть соком. Петрушку вложить каждой рыбе в брюшко. Обжарить карпов, посыпать сухарями и около 25 мин запекать в духовке, разогретой до 180°.

2. *Для соуса:* обжарить лук в оливковом масле, добавить томат, лавровый лист и томаты, прокипятить 15 мин. Лавровый лист вынуть. Измельчить соус в пюре, посолить, заправить уксусом, рубленой ветчиной и оливками.

В одной порции 16 у. е.